



上田信息

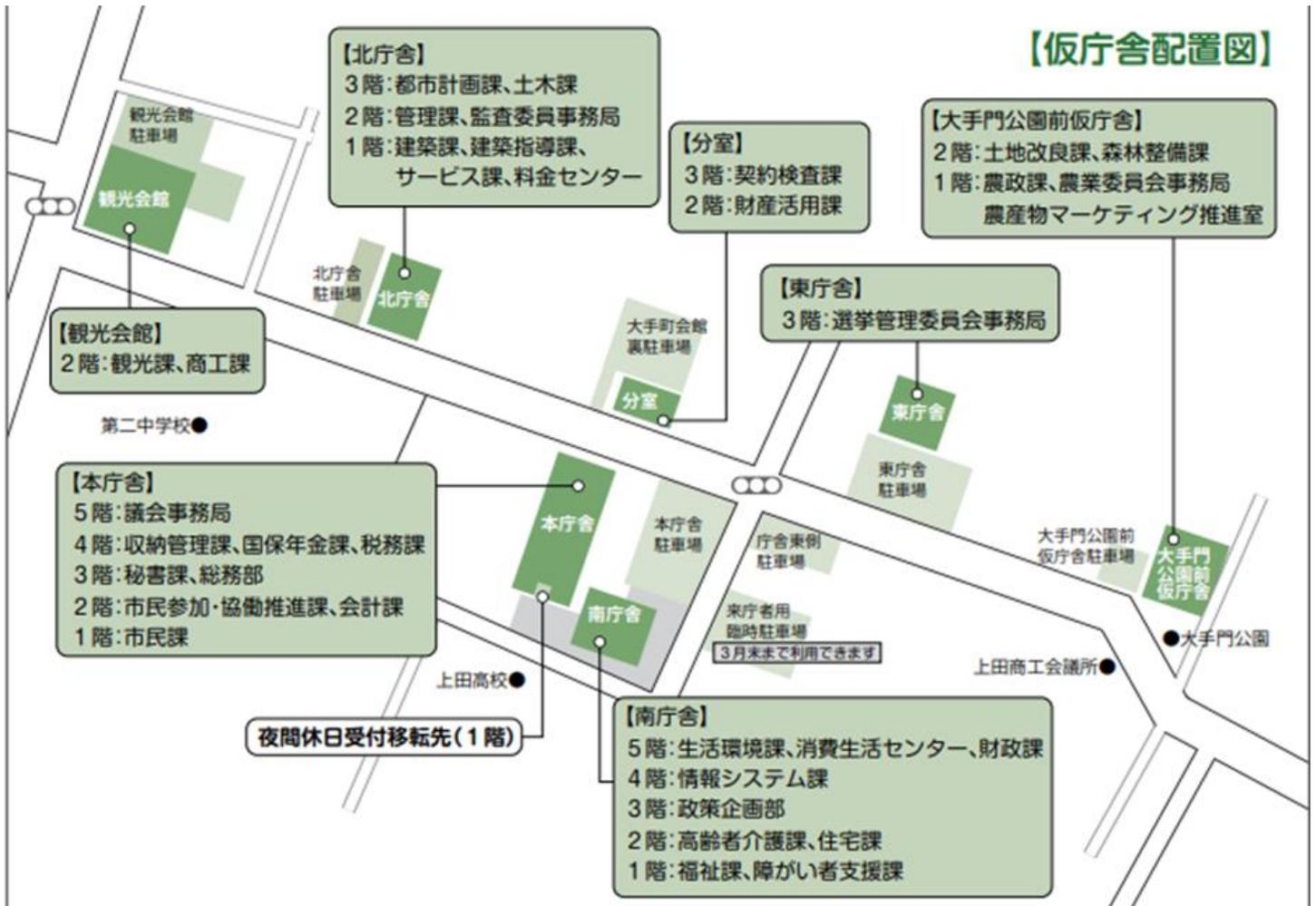
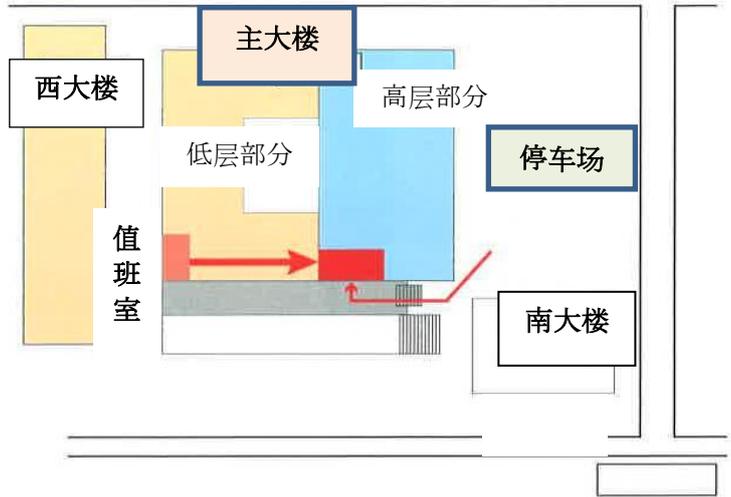
新生

月刊 (No. 23)
2019年3月1日

◆市役所大楼改修、増建，市各部门暂定移居完成的通知 (询问：厅舍整備課 ☎71-7702)

为了市役所大楼的改修、増建，市各部门暂定的移居在2月24日已完成。各工作部门的具体位置在下图明确记载。这次动迁的部门很多，希望大家来市里办事时不要搞错，有不清楚的地方可以向市主大楼的综合问询处问询。

- 周六、周日、节日及夜间的值班室(受理值班)，3月4日开始移迁。具体请参考右边的示意图。
- 从3月开始首先市的西大楼、再4月开始主大楼的低层部分的大楼解体将进行，由于工程的需要，市役所的停车场有不能使用的情况，在现场有向周围临时停车场诱导的指挥，请按大家要听从指挥、互让利用。
- 在新大楼完成开始运行前，将给广大市民带来许多的不便，希望大家协助！



◆请大家再确认废弃垃圾的规则，在扔垃圾前务必进行再确认！（咨询废弃物对策课 ☎22-0666）
违反废弃垃圾的规则的事大量发生，进入了紧急状态!!



此垃圾袋

不能装没有



标志的垃圾。

○印有绿色的垃圾袋只限装有这标记的塑料垃圾。

今年 1 月进行的只限装有这标记  塑料垃圾、印绿色的垃圾袋的垃圾废弃方法的调查中，还是发现并确认了许多违反垃圾废弃规则的事情。如这样不进行改善的话，再利用将不能进行，现在的处理单位有可能中断和市的合作，那时会很麻烦的。

 标志在包装材料上和物品的侧面和底面会有印制。

请在废弃垃圾前确认以下的点：

- 有这  标记的垃圾有没有洗干净？
- 垃圾是不是装在超市袋里的状态（两重袋），被装进指定的绿色  标记的垃圾袋？
- PET 瓶（纯净水等可回收的瓶子）有没有装在一起？
- 没有  标记的塑料垃圾、剃须刀等要放入印红色字样的不可燃垃圾指定袋的物品，有没有被混入？
- 指定垃圾袋是否已填写所在自治会的名称和姓名？

○喷雾器罐不能装在印红色字样的不可燃指定垃圾袋里废弃。

去年 12 月和今年 1 月在上田市内连续 2 次发生了垃圾收车在作业中烧起来的火灾。事故调查的结果 2 次事故都是由于喷雾器罐被混入、违反垃圾废弃规则，引起事故的可能性很大。

使用完的喷雾器罐、桌上用罐式煤气罐废弃时必须遵守以下的规则。

- 要作为危险垃圾，只能在自治会的资源类垃圾回收日，或者周末的资源类垃圾回收时废弃。
- ※不能装在印红色字样的不可燃垃圾指定袋里废弃！
- 为防止火灾要求大家把内装物品全部用完，有剩余的煤气时要把煤气全部放干净（罐没有必要进行打洞!）
 - 如有用不完时必须进行放掉气的作业，用专用的放气罐盖等、在通风的室外把可燃气体彻底放掉后再废弃。
- ※自己作业有困难时可以向专业的垃圾分类处理单位联系（处理是要收费的）。



◆市营住宅 3 月期 入住者募集

（询问：市住宅课 ☎23-5176）

- 住宅的募集团地：①千曲町 5 户 ②内堀 2 户 ③中丸子 10 户 ④上長瀬 1 户 ⑤上丸子 2 户 ⑥宮原 1 户 ⑦鳥屋 1 户
- 住房结构、房租费等具体信息请向市住宅课询问或查看市的 HP 确认。
- 申请窗口：3 月 1 日（周五）8 日（周五）

8: 30 至 17: 15 市住宅课或丸子、真田、武石的自治中心

市民服务课（周六、周日公休日除外）。

- 入居者的决定方法：3 月 20 日周三，在中央公民馆第一会议室进行公开抽签。
- ※在抽签后如没有申请者，将以没有抽中者为对象，再次进行募集和抽签，请希望者参加。
- 其他：单亲家庭、高龄者家庭、残疾人家庭等能满足一定条件的家庭能利用优先申请条件申请，但并不是保证能入住。

3月行政机关的咨询窗口(无需独自烦恼,敞开心扉咨询)有语言沟通等困难时可联系外国服务窗口☎75-2245

咨询窗口名称	实施日	时间	地点	申请方法	联系窗口
消费生活咨询					
市民咨询/多重债务咨询	周一至周五	9:00至12:00、 13:00至16:00	市役所 (南大楼)	不要	・上田市消费生活中心☎75-2535或 上田市生活环境课☎22-4140
法律咨询	8日・22日(周五)	13:00至16:00		电话预约	
公寓管理士咨询	25日(周一)				上田市生活环境课☎22-4140
行政咨询	12日(周二)	10:00至15:00		不要	
土地的境界线/登记/不动产鉴定等咨询	14日(周四)	13:00至16:00	中央公民馆		
行政咨询/登记・法律咨询	20日(周三)	9:00至12:00	丸子地区自治中心	电话预约	丸子生活环境担当☎22-1216
人权保护委员会有关人权方面烦恼的咨询	周一、三、五 (节假日除外)	9:00至16:00	长野地方法务局上田支局		TEL23-2001
	7日(周四)	10:00至16:00	上田站前大楼(パレオ) 2楼会议室	不要	上田市人权男女共同参画课 TEL23-5393
	28日(周四)		丸子ふれあいステーション		丸子解放中心☎42-6694
	11日(周一)	9:00至12:00	武石地区自治中心		武石市民担当窗口☎85-2827
女性律师的法律咨询	14、28日(周四)	10:00至12:00			TEL27-2988
由女性咨询员担当,什么都可以咨询	周二	11:00至18:00	市民 プラザ・ゆう	电话预约	TEL27-3123
	周四	10:00至17:00			
好忘・痴呆症的咨询	9、23日(周六)				
	5日(周二)		市役所(南大楼)		市高龄者介護课☎23-5410 丸子高龄者支援担当☎42-0092 真田高龄者支援担当☎72-4700 武石高龄者支援担当☎85-2119
13日(周三)	13:30至17:00	丸子ふれあいステーション		电话预约	
闭门属者的咨询・心病的咨询	商量决定		ひとまちげんき健康プラザ上田	电话预约	上田市健康推進TEL23-8244
青少年电话咨询	周一至周五	9:00至16:00	-	-	少年育成センターTEL22-8080
单亲家庭・儿童咨询	周一至周五	9:00至16:00	ひとまちげんき健康プラザ上田	不要	上田市子育て・子育て支援课TEL23-2000
儿童学生教育咨询					教育相談所TEL27-0241
儿童成长咨询					8:30至17:15
中小企业诊断士的免费经营咨询	商量决定		上田情報ライブラリー	电话预约	TEL29-0210
自然能源活用・节省能源的进展方法					
ISO国际质量标准推进方法・活用咨询					
孩子的就职咨询会	周一	10:00至17:00	若者サポートステーション・シナノ	电话预约	TEL75-2383
年轻人工作的事咨询	周一、四、五				
就职・就劳咨询	周一至周五 (节假日除外)	9:00至12:00	市雇佣促进室 勤労福祉センター	电话预约	市雇佣促进室TEL24-7363
生活・就劳咨询	周一至周五 (节假日除外)	9:00至17:00	社会福祉協議会 ふれあい福祉センター	不要	まいさぼ上田生活就劳支援センターTEL71-5552

☆当你有困难时可以去以上的行政机关的窗口询问或咨询,敬请大家保存!限于上田信息中文版的篇幅限制,不能每月都向大家介绍,但咨询窗口和电话等信息有参考意义,每月的咨询日都在变动、利用时务必进行查询。

24小时对应紧急医疗情报

中央消防署 TEL26-0119 上田南部消防署 TEL38-0119 上田东北消防署 TEL36-0119 川西消防署 TEL31-0119

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119 ●交通事故·犯罪需要警察的救助时拨打 110!

●火灾·急救·救援需要消防救助时拨打 119! 要先告知是火灾还是急救·救助! !

◆市役所开设年度末的平日夜间和节假日【临时窗口】

为了服务于市民搬家、工作移动等需要各种各样手续的要求，与移动期相呼应，开设平日夜间和节假日办理行政手续可能的【临时窗口】。

期间：3月22日（周五）至4月2日（周二）

时间：（平日的夜间）17：15至19：00

（节假日）8：30至17：15

★办理居民的移动手续等（地点：市役所主大楼一楼） 窗口：市民课 ☎23-5334

能办理的手续	办理手续时携带的物品（注意根据具体的手续有不同的要求）
●居民的移动手续	✚ 印章
●死亡、出生、结婚登记等有关户籍方面的手续	✚ 国民健康保险证、护理保险的被保险证
●印章登录	✚ 市民卡、印鑑登録証或个人番号卡
●住民票、户籍证明、印章登录证明等其它各种证明	✚ 是外国人时，在留卡或特别永住者证明
●本人通知制度的申请	✚ 驾驶证等证明身份的证件
●儿童津贴的认定的申请	✚ 儿童津贴的认定申请要健康保险证和发津贴用的银行账户。
●个人番号卡的交付	※有个人番号卡者可以在24小时便利店取得住民票、户籍证明、印章登录证明等。

★办理转学等手续（地点：市役所主大楼一楼） 窗口：市民课 询问：学校教育课☎23-5101

※注意时间只有平日夜间 17：15至19：00（节假日不开业）

能办理的手续	办理手续时要携带的物品（注意要根据具体手续来定）
学校指定的各种手续	印章

★国民健康保险 询问：国保年金课：☎23-5118

① 平日夜间 17：15至19：00

地点：国保年金课 市役所主大楼4楼

② 节假日：8：30至17：15

地点：市役所主大楼1楼 临时窗口

能办理的手续	办理手续时要携带的物品（注意要根据具体手续来定）
办理和国民健康保险相关的手续	◆印章 ◆社会保险取得证明（单位的健康保险证） ◆国民健康保险证 ◆社会保险资格丧失证明书 ◆户主的和加入者的个人番号卡或通知卡 ◆能证明身份的驾驶证证、外国人的在留卡等证件

★水道的使用开始和终止的手续 窗口：料金センター 地点：市役所北大楼一楼 ☎22-1313

I. 上述【临时窗口】期间、市上下水道的料金センター正常营业。可以办理使用开始和终止的手续，询问☎22-1313。

II. 居住在县营水道地区的居民关于水道的手续，向县营水道的管理者联系和询问：

免费电话 0120-971-124 ☎29-0810 （时间：8：30至17：15）

★市税和国保税部门也开设年度末的【临时窗口】 询问：收纳管理课☎71-8053

平时白天因为工作关系没有时间进行有关税金和纳税咨询的市民，请利用。

期间和时间：3月27日（周三）至29日（周五）17：15至19：30

地点：市役所主大楼4楼 收纳管理课

◆为正在求职活动中的年轻人服务的计算机讲座（免费）（也可向市雇用促进室询问☎24-7363）

· 日期和时间：3月26日（星期二）至29日（星期五）10：00至12：30（全部4次）

· 地方：若者サポートステーション・シナノ（大手2-3-4 大手ビル2階）

· 内容：文书基础软件 Word 和表格计算基础软件 Excel 的基本操作和应用。

· 定员：先报名的6人（免费）

· 对象：15岁至39岁的求职中的人们。

· 申请和询问：2月25日（星期一）以后向若者サポートステーション・シナノ申请，☎75-2383

※参加讲座者必须参加3月25日（星期一）10：00开始的本次讲座的说明会。

上田市内科・小児科初期救急センター 诊疗日：每天（注意有除外的！8月14日至16日、12月30日至1月3日休诊）

诊疗时间：20:00~22:30 ●内科（16岁以上）☎0268(21)2280

●小児科（15岁为止）☎0268(21)2233

◆怎么办理退休退职前后手续的讲座（免费）

年金的申请、健康保险的切换、领取雇用保险等手续，关于再雇用等的说明。

- 日期和时间：平成 30 年 3 月 16 日（周六） 9：30 至 12：00
- 地方：勤劳者福祉中心
- 讲师：横沢 宏和先生（社会保险劳务士）
- 定员：20 名左右
- 报名：3 月 14 日（周四）为止用电话向市雇用促进室报名。☎24-7363

◆从种子的培养开始的种花讲座

是学习适合于上田地区种植的花的养花基本技巧讲习会。

- 🌸 日期和时间：3 月 12 日（周二），13：30 开始约 2 小时左右
- 🌸 地点：中央公民馆大会议
- 🌸 内容：讲解怎样使花木长时间漂亮开花的诀窍，讲解培养花的基础知识和花的特点等等
- 🌸 讲师：武田 正男 老师（原农业生物中心所长）
- 🌸 费用：免费
- 🌸 携带物品：笔记用品
- 🌸 申请方法：3 月 11 日（周一）用电话向市都计划课报名 ☎23-5127

◆快乐体验异国文化！日本和中国的文化介绍·体验交流会！

上田市和长野县其他的 4 城市、2 个城乡将作为，面向 2020 年的东京奥运会的，中国体育队集训主办基地，作为推进此事业的一环，1 月 26 日在盐田公民馆举行了日本和中国的文化介绍·交流体验会！有约 30 名左右的上田在住在学的中国人和 40 名左右本地区的日本居民进行了快乐的文化交流。

本次交流活动以『吃』、『传统艺术』为主题，中国的参加者方做中国的水饺，日方的居民们做手打荞麦面，相互体验了各国的家常佳肴，并进行了实际的品尝。其他有中国舞蹈和日本的大鼓表演，大家在一起欣赏并进行了实际的体验。到场的中日朋友在一起互相交流，度过了快乐的时光，加深了友情。

◆介绍上田市的移住定住

2 月 2 日、3 日举行的冬季访问信州上田的旅行和移住定住的交流会！！

作为制止人口减少、推进上田市的移住定住的一环，向正在考虑迁入上田市居住的人们，介绍上田冬天的气候和魅力，并有实际体验的移住定住的大巴旅行。

本次实地旅行主要有从上田火车站出发的市街行走，并参观了和人们日常生活密切相关的本地超市、医院、文化设施、饮食店、温泉和支援培养小孩的设施等。去年 12 月还召开了迁入上田市居住的新居民们的交流会，有 0 岁至 80 岁的新移民 50 多人在一



起进行了情报的交换并加强了相互的交流。大家来上田市安居乐业最大的理由是上田有优美的自然、和连接首都圈的便利交通！大家在上田定居后最大的感受是本地居民们热情的为人、好吃又便宜的蔬果加有许多的温泉，生活丰富多彩等。新移住者们的困惑有，狭窄的道路很多，开车困难和夏天比想象的要热等等。市为了对计划来上田定居者们的支援，促进定居者之间的交流将继续举办以上介绍的交流会和实地体验的大巴旅行，欢迎有兴趣者踊跃参加。希望参加者可以去市移住定住推进课登录，欢迎外国人参加！（移住定住咨询电话：0268-21-0061）

紧急情况时，请拨打全国 24 小时报警电话 110 或 119 ●交通事故·犯罪需要警察的救助时拨打 110!

●火灾·急救·救援需要消防救助时拨打 119! 要先告知是火灾还是急救·救助! !

3 月休息日的紧急医（上田医师会）（医院的休息日有急病可以去看病的值班医院）

诊疗时间：9：00～18：00

日期	值班医院 (名称用日语表示)	地址 (用日语表示)	电话 (0268)	医院的专门
3 日 周 日	橋本医院	舞田 1	0268-38-2033	内科
	村上医院	大手 1-2-6	0268-22-3740	内科
	リサーチパーククリニック	上田市下之郷 813-46	0268-37-1133	外科
	上田整形外科クリニック	上田市常田 2-15-16	0268-75-7518	外科、骨科
	さとう眼科クリニック	上田市神畑 4 3 7	0268-38-2011	眼科
	飯島耳鼻咽喉科医院	上田市大手 1-1-78	0268-22-1270	耳鼻咽喉科
10 日 周 日	葦沢内科医院	上田市芳田 1818-4	0268-35-3330	内科
	堀こどもクリニック	上田市中之条 800-5	0268-23-5566	小児科
	クリニック岡田	上田市中心 6-10-10	0268-24-2662	外科、内科
	花園病院	上田市中心西 1-15-25	0268-22-2325	外科、骨科
	川西医院 (皮膚科)	上田市保野 710	0268-38-2811	皮膚科
	まつたか眼科	常田 2-33-11	0268-22-0809	眼科
17 日 周 日	塩田医院	上田市中野 29-2	0268-38-2221	内科、外科、耳鼻咽喉科
	佐藤胃腸科内科	中央 1-8-20	0268-22-2342	内科、腸胃科
	山田内科医院	下之郷乙 351-1	0268-26-8181	内科
	さくらファミリークリニック	上田市古里 92-18	0268-71-6265	内科、外科、骨科
	大谷外科・眼科	上田市常田 3-2-8	0268-27-2220	眼科、外科
21 日 周 四	柳沢病院	上田市中心西 1-2-10	0268-22-0109	内科
	い内科クリニック	古里 1 6 6 - 1	0268-21-3737	内科、腸胃内科、小児科
	上田生協診療所	上塩尻 393-1	0268-23-0199	内科
	渡辺皮膚科形成外科クリニック	上田市小牧 374-3	0268-29-1112	整形外科、皮膚科
	吉松整形外科クリニック	上田 1776-4	0268-25-2515	外科、骨科
	金井医院 (耳鼻咽喉科)	国分仁王堂 1122-1	0268-22-9716	耳鼻咽喉科
24 日 周 日	わかた内科	上田市新町 180-1	0268-38-2540	内科
	宮坂内科小児科医院	上田市常田 2-5-3	0268-22-0759	内科、小児科
	上田腎臓クリニック	上田市住吉 322	0268-27-2737	腎科、外科、内科
	あおぞらクリニック	上田市上田原 1331	0268-75-1100	内科、外科
	下形整形外科クリニック	上田市芳田 1904-1	0268-35-5252	外科、骨科
	いずみ眼科	上田市天神 3-5-1 アリオ 2 階	0268-75-8641	眼科
	生田耳鼻咽喉科医院	上田市生田 3752-1	0268-41-1187	耳鼻咽喉科
31 日 周 日	小松内科循環器科医院	上田市上田 1493-3	0268-27-2200	心内科、内科
	城南医院	上田市御所 373	0268-22-3481	内科
	斉藤外科医院	上田市蒼久保 1177	0268-35-0887	外科、骨科
	森 ロコモクリニック	上田市下之郷乙 346-7	0268-38-1313	外科、骨科
	今井眼科医院	上田市下之郷乙 346-6	0268-38-1700	眼科
	住吉耳鼻咽喉科医院	上田市住吉 626-11	0268-22-3387	耳鼻咽喉科
	角田産婦人科内科医院	上田市上田 1210-3	0268-27-7760	婦産科

晚间感到身体不行、有不能等到早上的病情时
可以利用上田市内科・小児科初期急救中心!

上田市内科・小児科初期救急センター

地址：上田市緑が丘 1-27-21

每天 (8 月 14 日至 16 日, 12 月 30 日至 1 月 3 日除外)

诊疗时间：20:00～22:30

・内科 (16 岁以上) 0268(21)2280

・小児科 (15 岁为止) 0268(21)2233



上田市内科・小児科初期救急センター 诊疗日：每天 (注意有除外的! 8 月 14 日至 16 日、12 月 30 日至 1 月 3 日休诊)

诊疗时间：20:00～22:30 ●内科 (16 岁以上) ☎0268(21)2280

●小児科 (15 岁为止) ☎0268(21)2233